

Social Support as a Predictor of Happiness in Undergraduate Students Working on Their Thesis

Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kebahagiaan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Michellyn Deviana Tan¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
Email: michellyn.psych.18@gmail.com

Agnes Maria Sumargi²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
Email: agnes-maria@ukwms.ac.id

Corresponding Author

Agnes Maria Sumargi

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
Email: agnes-maria@ukwms.ac.id

Abstract

Students who are working on a thesis generally experience anxiety not only related to their thesis research but also feel uncertainty about their future after graduating as a student. This has the potential to lower his level of happiness. Social support from family, friends, and close people can help students overcome anxiety, which can affect their happiness levels. This study aims to examine the influence of these social supports on the happiness of students who are working on their thesis. Given the possibility of differences in happiness based on gender, gender is considered in the analysis. The research participants were 205 students who were working on their thesis in Surabaya. Students participate by filling out online surveys using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support and the Oxford Happiness Questionnaire which has been translated into Indonesian. The results of the regression analysis showed that only family support significantly affected the happiness of students and female students. Family support makes students view themselves positively and experience positive feelings that cause happiness so that they can face challenges in working on their thesis.

Keyword : Happiness, Social Support, Undergraduate Students

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya mengalami kecemasan tidak hanya terkait dengan penelitian skripsinya tetapi juga merasakan ketidakpastian akan masa depannya setelah lulus sebagai mahasiswa. Hal ini berpotensi menurunkan tingkat kebahagiaannya. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan orang terdekat dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan-dukungan sosial tersebut terhadap kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mengingat adanya kemungkinan adanya perbedaan kebahagiaan berdasarkan gender, maka gender diperhitungkan dalam analisis. Partisipan penelitian adalah 205 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Surabaya. Mahasiswa berpartisipasi dengan mengisi survei secara daring menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support dan Oxford Happiness Questionnaire yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa hanya dukungan keluarga yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa maupun mahasiswi secara signifikan. Dukungan keluarga membuat mahasiswa memandang dirinya secara positif dan mengalami perasaan-perasaan yang positif yang menimbulkan kebahagiaan sehingga dapat menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Bahagia, Dukungan Sosial, Mahasiswa

Copyright (c) 2025 Michellyn Deviana Tan, Agnes Maria Sumargi

Received 2024-08-04

Revised 2025-04-17

Accepted 2025-05-02



LATAR BELAKANG

Skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi salah satu persyaratan penyelesaian studi pada kebanyakan program pendidikan sarjana (S1). Sebagai tugas akhir mahasiswa, penyusunan skripsi seringkali menimbulkan kecemasan bahkan stres (Nadyandra & Nio, 2023; Syamsuarni & Nio, 2023). Hal ini disebabkan adanya kendala-kendala selama mengerjakan skripsi, mulai dari kesulitan menentukan judul, mencari bahan atau sumber bacaan, melakukan pengambilan data, hingga berkonsultasi dengan dosen pembimbing (Nadyandra & Nio, 2023; Syamsuarni & Nio, 2023). Kondisi ini berdampak pada kurangnya motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi yang kemudian menghambat dan menunda penyelesaian studi (Nadyandra & Nio, 2023; Umroh & Al Musafiri, 2022).

Selain mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa yang umumnya berada pada tahap akhir masa studi juga merasa bimbang akan masa depannya. Hal ini terkait dengan harapan sosial bahwa mereka yang berada pada ambang usia dewasa sudah harus siap menerima dan menjalankan tugas-tugas perkembangannya seperti bekerja dan membentuk keluarga. Kecemasan menghadapi masa depannya mempengaruhi kesehatan mental individu, memunculkan perasaan tidak berdaya, putus asa, sikap negatif pada diri sendiri, bahkan cemas dan depresi (Hasyim et al., 2024). Berdasarkan survei awal pada 20 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diketahui bahwa 90% orang mahasiswa merasa cemas dengan masa depannya. Mereka merasa bimbang dengan rencana kariernya, ragu dengan keputusan yang hendak diambil, dan khawatir apabila realita yang akan dihadapi nantinya tidak sesuai dengan harapannya. Mahasiswa juga merasa takut jika mereka tidak menemukan pekerjaan yang sesuai saat lulus nanti.

Pemikiran dan perasaan negatif pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berpotensi mengurangi kebahagiaan yang dirasakan. Hal ini terlihat dari hasil survei awal yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung kurang bahagia. Sewaktu mahasiswa diminta untuk menilai tingkat kebahagiaannya dengan rentang skala 1 (tidak bahagia) sampai dengan 5 (sangat bahagia), nilai rata-rata yang diberikan oleh 10 orang mahasiswa dan 10 orang mahasiswi adalah 1,9 untuk mahasiswa dan 2,3 untuk mahasiswi (di bawah nilai rata-rata skala = 2,5). Hal ini menandakan mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi cenderung kurang merasa bahagia. Padahal kebahagiaan memberikan banyak dampak positif seperti meningkatnya produktivitas, kinerja, dan kreativitas (Veenhoven, 2018).

Kebahagiaan juga berimbas pada meningkatnya kesehatan fisik dan mental, membuat individu menjadi lebih sehat dan bersemangat, serta terdorong untuk menjalin relasi yang positif dengan orang lain (Veenhoven, 2018). Sebaliknya, individu yang kurang bahagia cenderung memiliki kinerja dan produktivitas yang kurang, serta rentan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental. Hal ini berhubungan dengan hormon-hormon di dalam tubuh, seperti meningkatnya hormon kortisol yang menjadi pemicu

depresi dan kecemasan (Dfarhud et al., 2014). Sementara itu, pada individu yang bahagia, tubuh melepaskan hormon dopamin dan serotonin yang menimbulkan suasana hati yang positif sehingga membuat fungsi kerja otak menjadi optimal, membangkitkan kreativitas, rasa percaya diri dan perasaan optimis (Dfarhud et al., 2014). Dengan demikian, penting kiranya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk merasa bahagia karena hal tersebut berdampak positif bagi kesehatan fisik dan mentalnya. Kebahagiaan dapat membuat mahasiswa bersemangat dan merasa percaya diri dalam menuntaskan penelitiannya serta merasa antusias dan optimis dalam mengatasi kendala-kendala yang dialami (Alvionita et al., 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah dukungan sosial (Singh et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relasi dan dukungan sosial berasosiasi dengan menurunnya tingkat kesepian dan meningkatnya kebahagiaan (Singh et al., 2023). Menurut Zimet et al. (1990), dukungan sosial meliputi dukungan dari keluarga, teman, serta orang terdekat. Ketiga sumber dukungan ini memenuhi kebutuhan emosional individu sehingga individu merasa aman dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Menurut Tan et al. (2018), dukungan sosial penting artinya bagi individu karena berkaitan dengan anggapan bahwa teman, keluarga, dan orang terdekatnya akan membantunya di saat ia memerlukan bantuan tersebut. Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang membuat individu mampu mengatasi dampak negatif dari kondisi stres yang dialaminya.

Mengingat stres berhubungan negatif dengan kebahagiaan, maka keberhasilan mengatasi stres dapat meningkatkan perasaan positif atau kebahagiaan (Tan et al., 2018). Penelitian pada 380 orang remaja di Israel membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan remaja (Ronen et al., 2016). Individu yang mendapat dukungan sosial cenderung puas dengan hidupnya, memiliki perasaan positif yang maksimal dan perasaan negatif yang minimal (Tan et al., 2018). Pada prinsipnya, dukungan sosial menjadikan individu lebih kuat, lebih mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan, serta menumbuhkan pandangan dan perasaan positif yang kemudian mengarahkan individu pada pencapaian tujuan (Ronen et al., 2016).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kerap menghadapi kendala dalam penyelesaian skripsinya dan merasa cemas akan masa depannya sehingga berdampak pada menurunnya tingkat kebahagiaan. Berdasarkan literatur, dukungan sosial dapat berperan untuk meningkatkan kebahagiaan tersebut, tetapi belum diketahui secara spesifik sosok mana di antara ketiga sumber dukungan sosial ini (keluarga, teman, atau orang terdekat) yang paling berperan dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa pada masa krisis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari ketiga sumber dukungan sosial (keluarga, teman, dan orang terdekat) terhadap kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mengingat wanita lebih peka dan ekspresif dalam mengungkapkan

perasaan (Batz & Tay, 2018) dan tingkat kebahagiaan wanita berkaitan dengan faktor relasi sosial (Chui & Wong, 2016), maka penelitian ini memperhitungkan faktor *gender* dalam analisisnya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (keluarga, teman, orang terdekat) dan *gender* mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah 205 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Untuk merekrut partisipan, informasi mengenai penelitian, termasuk *informed consent*, dan tautan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial seperti Instagram, Line, Telegram, dan Whatsapp. Mereka yang terpilih sebagai partisipan penelitian adalah mahasiswa yang sesuai dengan kriteria partisipan penelitian (sedang mengerjakan skripsi dan berkuliah di Surabaya) dan menyatakan kesediaannya untuk terlibat dalam penelitian. Teknik kuota sampling digunakan untuk menyeimbangkan jumlah wanita dan pria yang terlibat dalam penelitian ini.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) untuk mengungkap tingkat kebahagiaan (Hills & Argyle, 2002) dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengungkap dukungan sosial (Zimet et al., 1990). OHQ terdiri dari 29 item dengan 7 aspek, yaitu: *satisfaction with life, self esteem, efficacy, empathy, positive outlook, well-being, dan cheerfulness*. Pilihan jawaban berkisar dari Sangat Tidak Setuju (skor 1) hingga Sangat Setuju (skor 6). Sementara itu, MSPSS terdiri dari 12 item dengan 3 sumber dukungan sosial, yaitu dukungan teman, dukungan keluarga, dan dukungan orang terdekat (*significant others*).

Pilihan jawaban berkisar dari Teramat Tidak Setuju (skor 1) hingga Teramat Setuju (skor 7). Kedua alat ukur ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia melalui proses *back-translation*. Daya diskriminasi butir (*item-total correlation*) untuk OHQ pada penelitian ini adalah 0,28-0,68 dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,91. Sedangkan untuk MSPSS, daya diskriminasi butirnya adalah 0,52-0,65 dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,82 untuk dukungan sosial secara keseluruhan, 0,87 untuk dukungan keluarga, 0,84 untuk dukungan teman, dan 0,89 untuk dukungan orang terdekat.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda untuk menguji pengaruh dari dukungan sosial (dukungan teman, keluarga, orang terdekat) dan *gender* terhadap kebahagiaan. Sebelumnya dilakukan uji asumsi normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas. Seluruh pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows versi 25.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data responden yang mengisi kuesioner penelitian, karakteristik partisipan penelitian secara terinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori		
Jenis kelamin	Pria	100	78
	Wanita	105	22
Usia	18-20	18	8
	21-23	177	34
	≥ 24	10	8
Status perguruan tinggi	Negeri	88	93
	Swasta	117	07
Semester	6	2	7
	8	184	76
	10	10	8
	12	6	3
	≥ 12	3	5
Jurusan kuliah	Ilmu sosial dan humaniora	73	61
	Bisnis	70	15
	Teknik, arsitektur, desain	33	10
	Kesehatan	17	9
	Lain-lain (MIPA, Fisika, perhotelan, fashion business)	12	5

Partisipan wanita (51,22%) dalam penelitian ini sedikit lebih banyak daripada partisipan pria (48,78%). Rentang usia partisipan terbanyak adalah pada usia 21-23 tahun ($M = 21,58$, $SD = 1,14$). Sebagian besar partisipan berasal perguruan tinggi swasta di Surabaya (57,07%), duduk di semester 8 (89,76%), dengan jurusan kuliah terbanyak pada ilmu sosial dan humaniora (35,61%) serta bisnis (35,61%).

Tabel 2. Mean dan Standar Deviasi Variabel Penelitian

Variabel	Pria (N=100)		Wanita (N=105)	
	M	SD	M	SD
Kebahagiaan ^a	123,96	19,06	126,09	20,16
Dukungan keluarga ^b	22,63	1,54	22,79	4,77
Dukungan teman ^b	22,78	3,84	22,69	3,95
Dukungan orang terdekat ^b	23,28	1,09	23,06	4,33

Catatan: ^aRentang skala OHQ = 10-190, ^bRentang skala MSPSS untuk dukungan keluarga, teman, dan orang terdekat = 4-28.

Tabel 2 menggambarkan Mean dan SD dari masing-masing variabel penelitian. Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari semua variabel penelitian berada di atas nilai tengah skala sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian (pria maupun wanita) memiliki tingkat kebahagiaan yang relatif tinggi, dukungan sosial yang diterima, baik itu dukungan keluarga, dukungan teman maupun dukungan orang terdekat juga relatif besar.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Kategori	Batasan ^a	Frekuensi	%
Sangat besar	145 < x	28	13,66
Besar	116 < x ≤ 145	101	49,27
Cukup besar	87 < x ≤ 116	73	35,61
Kurang	58 < x ≤ 87	2	0,97
Sangat kurang	x ≤ 58	1	0,49

Catatan: ^aMean ideal = 101,5 dan SD ideal = 24,17. Angka-angka pada batasan dibulatkan.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Dukungan Keluarga

Kategori	Batasan	Frekuensi	%
Sangat besar	23 < x	107	52,20
Besar	18 < x ≤ 23	63	30,73
Cukup besar	14 < x ≤ 18	22	10,73
Kurang	8 < x ≤ 14	9	4,39
Sangat kurang	x ≤ 8	4	1,95

Catatan: ^aMean ideal = 16 dan SD ideal = 4. Angka-angka pada batasan dibulatkan.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Dukungan Teman

Kategori	Batasan	Frekuensi	%
Sangat besar	23 < x	100	48,78
Besar	18 < x ≤ 23	74	36,10
Cukup besar	14 < x ≤ 18	26	12,68
Kurang	8 < x ≤ 14	5	2,44
Sangat Kurang	x ≤ 8	0	0,00

Catatan: ^aMean ideal = 16 dan SD ideal = 4. Angka-angka pada batasan dibulatkan.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Dukungan Orang Terdekat

Kategori	Batasan	Frekuensi	%
Sangat besar	23 < x	120	58,54
Besar	18 < x ≤ 23	57	27,80
Cukup besar	14 < x ≤ 18	17	8,29
Kurang	8 < x ≤ 14	11	5,37
Sangat kurang	x ≤ 8	0	0,00

Catatan: ^aMean ideal = 16 dan SD ideal = 4. Angka-angka pada batasan dibulatkan.

Tabel 3 merupakan kategorisasi dari variabel kebahagiaan, sedangkan tabel 4 hingga 6 merupakan kategorisasi dari dukungan sosial (keluarga, teman, dan orang terdekat. Seperti yang tampak pada Tabel 3, mayoritas partisipan melaporkan kebahagiaan yang cenderung besar (49,27%) dan cukup besar (35,61%). Dalam hal dukungan sosial, kebanyakan partisipan merasa telah mendapatkan dukungan yang sangat besar (2,20%) dan besar (30,73%) dari keluarga. Demikian pula dengan dukungan teman, dukungan yang dirasakan adalah sangat besar (48,78%) dan besar (36,10%). Kebanyakan partisipan juga menyatakan bahwa mereka telah memperoleh dukungan sangat besar (58,54%) dan besar (27,80%) dari orang terdekat.

Tabel 7. Hubungan Antar Variabel Penelitian^a

Variabel	1	2	3	4	5
Kebahagiaan	-	0,47***	0,26***	0,28***	0,05
Dukungan keluarga		-	0,36***	0,35***	0,02
Dukungan teman			-	0,52***	-0,01
Dukungan orang terdekat				-	-0,03
Gender					-

Catatan: ^aMenggunakan korelasi Pearson Product Moment. ***p < .001

Sementara itu, Tabel 7 menggambarkan keterkaitan antar variabel penelitian. Pada Tabel 7 terlihat bahwa semua variabel penelitian, kecuali gender, memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan semakin besar dukungan sosial diperoleh, semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan.

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis regresi ganda. Namun sebelumnya, dilakukan beberapa uji asumsi terlebih dahulu. Asumsi normalitas dan homoskedastisitas dilihat dari grafik P-P plot dan scatterplot yang menunjukkan penyebaran data penelitian (Pallant, 2020). Berdasarkan grafik P-P plot terlihat bahwa penyebaran data mengikuti garis diagonal normalitas dan pada grafik scatterplot menampakkan distribusi residu menyebar secara random tanpa pola tertentu. Dari sini dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dan homoskedastisitas terpenuhi.

Asumsi linearitas juga terpenuhi yang ditunjukkan dari nilai $F = 57,11$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk variabel dukungan keluarga, $F = 16,16$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk variabel dukungan teman, dan $F = 16,91$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk variabel dukungan orang terdekat. Uji multikolinearitas berdasarkan nilai *Tolerance* menunjukkan hasil di atas 0,10, yakni 0,83 untuk dukungan keluarga dan 0,70 untuk dukungan teman dan dukungan orang terdekat. Nilai *tolerance* di atas 0,10 menandakan tidak adanya multikolinearitas pada variabel bebas dalam penelitian. Terpenuhinya uji multikolinearitas juga terbukti dari nilai VIF yang berada di atas 10, yakni 1,20 untuk dukungan keluarga, 1,44 untuk dukungan teman, dan 1,43 untuk dukungan orang terdekat.

Tabel 8. Hasil analisis regresi ganda dukungan sosial dan gender terhadap kebahagiaan

Variabel	B	SE B	β	t	p
Dukungan keluarga	1,72	0,29	0,41	6,03	0,000
Dukungan teman	0,33	0,37	0,07	0,88	0,381
Dukungan orang terdekat	0,47	0,34	0,10	1,35	0,179
Gender	1,98	2,42	0,05	0,82	0,412
Nilai konstan	64,72	9,30	-	6,96	0,000

Oleh karena semua asumsi statistik telah terpenuhi, analisis regresi ganda dapat dilakukan dengan kebahagiaan sebagai variabel dependen dan dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang terdekat, dan gender sebagai variabel independen. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari semua variabel independen terhadap kebahagiaan, $F(4,200) = 15,63$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif (R^2) sebesar 0,238 atau 23,8%. Sementara itu, uji pengaruh dari masing-masing variabel independen menunjukkan bahwa prediktor yang signifikan bagi kebahagiaan hanyalah dukungan keluarga, $t(200) = 6,03$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai $\beta = 0,41$ (Tabel 4).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan (Ronen et al., 2016; Singh et al., 2023; Tan et al., 2018). Individu yang menerima berbagai bentuk dukungan dari lingkungan sekitarnya (dukungan informatif, instrumental, emosional, dan kemitraan) menjadi lebih mampu untuk menghadapi tantangan dan mengatasi stres yang dialaminya (Ronen et al., 2016). Dengan adanya dukungan, individu menunjukkan pengharapan yang besar dan mengupayakan beragam strategi untuk mencapai tujuannya (Tan et al., 2018). Kondisi ini berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraannya (Ronen et al., 2016).

Dalam penelitian ini, dukungan dari orang-orang di sekitar, terutama dukungan keluarga, terbukti membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kendala saat mengerjakan skripsi dan saat mahasiswa mengalami ketidakpastian terhadap masa depannya. Dari penelitian sebelumnya diketahui bahwa mahasiswa yang merasa bahagia cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dan melaporkan kedekatan dengan orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga dan teman (King et al., 2014). Hal ini menandakan pentingnya bagi mahasiswa yang sedang menghadapi krisis dan tantangan untuk memanfaatkan relasi dan dukungan sosial guna meningkatkan kebahagiaannya. Penelitian selanjutnya dapat menjajaki bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang terdekat seperti kekasih dan dampaknya pada kualitas relasi sosial, tingkat stres, dan kebahagiaan mahasiswa.

Temuan menarik dalam penelitian ini adalah kontribusi dari peran orang tua yang lebih dominan dibandingkan dengan peran teman dan orang terdekat terhadap kebahagiaan. Padahal seiring dengan pertambahan usia, individu yang beranjak dewasa seharusnya memiliki relasi sosial yang lebih dekat dengan teman dibandingkan dengan orang tua atau keluarga sehingga dukungan teman menjadi lebih penting (Ronen et al., 2016). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa sekalipun mahasiswa banyak berinteraksi dengan lingkungan di luar keluarga, tetapi dukungan orang tua memegang peranan penting bagi kebahagiaannya. Hal ini sejalan dengan penelitian meta analisis oleh Rueger et al. (2016) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak maupun remaja.

Dibandingkan dengan dukungan guru dan dukungan teman dekat, dukungan keluarga menjadi faktor protektif yang paling berperan dalam menurunkan kecenderungan depresi pada anak-anak maupun remaja (Rueger et al., 2016). Penelitian dalam konteks Indonesia oleh Christanti et al. (2024) juga mendukung hasil penelitian ini. Di antara sumber-sumber dukungan sosial, hanya dukungan keluarga yang menjadi prediktor signifikan bagi kualitas hidup mahasiswa. Dalam penelitian ini, bentuk dukungan keluarga sebagaimana tercermin pada butir kuesioner antara lain adalah bantuan dalam mengambil keputusan, pemberian kesempatan untuk membicarakan masalah-masalah yang dihadapi, dan dukungan emosional (Zimet et al., 1990). Dengan kata lain,

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan merasa bahagia apabila keluarganya memberikan dukungan psikologis yang diperlukan seperti pemberian semangat, saran, dan kesempatan berdiskusi. Dukungan keluarga membuat mahasiswa memandang dirinya secara positif dan mengalami perasaan-perasaan yang positif yang menimbulkan kebahagiaan sehingga mahasiswa dapat menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsi.

Akhirnya, dalam penelitian ini, *gender* tidak menjadi prediktor yang signifikan bagi kebahagiaan mahasiswa, bahkan memiliki nilai β terkecil di antara semua prediktor ($\beta = 0,05$; Tabel 3). Hasil analisis korelasi (Tabel 2) memperlihatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *gender* dengan kebahagiaan, $r = 0,05$, $p = 0,439$ ($p > 0,05$; ns). Lebih jauh, sekalipun nilai rata-rata kebahagiaan mahasiswi ($M = 126,09$, $SD = 20,16$) lebih besar daripada kebahagiaan mahasiswa ($M = 123,96$, $SD = 19,06$) seperti yang tampak pada Tabel 1, namun analisis lanjutan dengan uji beda (*t*-test) menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata tersebut tidaklah signifikan, $t(203) = -0,78$, $p = 0,439$ ($p > 0,05$, ns). Dengan demikian, sekalipun wanita diduga memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada pria karena wanita lebih sensitif dan ekspresif dalam hal perasaan dan relasi sosial (Batz & Tay, 2018; Chui & Wong, 2016), namun hasil penelitian ini tidak mendukung dugaan tersebut. Mahasiswa maupun mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kebahagiaan yang relatif sama.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil studi meta-analisis yang dilakukan oleh Erdemir dan Kis (2024) pada mahasiswa di Turki yang menemukan adanya perbedaan *gender* pada kepuasan hidup di mana mahasiswi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa. Namun penelitian lainnya pada mahasiswa di India justru tidak menemukan adanya pengaruh *gender* terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan lebih ditentukan oleh kehidupan sosial seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman (Chakraborty et al., 2019), seperti halnya dukungan sosial pada penelitian ini. Penelitian lainnya pada mahasiswa di Saudi Arabia (Moussa & Ali, 2022), Thailand (Isaradisaiikul et al., 2021), dan Iran (Abdolkarimi et al., 2022) pada pandemi Covid-19 juga tidak menemukan perbedaan kebahagiaan berdasarkan *gender*. Hal ini sekali lagi menegaskan bahwa *gender* bukan penentu utama kebahagiaan, sehingga variabel lainnya seperti situasi dan kondisi lingkungan sosial perlu diperhitungkan.

Selain itu, alat ukur yang digunakan juga mungkin menjadi penyebab perbedaan hasil penelitian. Pada penelitian ini dan penelitian terdahulu (Chakraborty et al., 2019), OHQ digunakan sebagai alat ukur kebahagiaan. OHQ mengandung aspek kognitif seperti kepuasan hidup (*satisfaction with life*) dan juga aspek afektif seperti keceriaan (*cheerfulness*). Padahal berdasarkan kajian hasil penelitian, pria cenderung memberikan penilaian kepuasan hidup yang lebih baik daripada wanita, tetapi sebaliknya, wanita cenderung memberikan penilaian afeksi yang lebih ekstrim daripada laki-laki (Batz & Tay, 2018). Oleh karena OHQ mengintegrasikan penilaian aspek kognitif dan aspek afektif dari kebahagiaan, maka respon pria dan wanita pada OHQ

tidak tampak berbeda. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji kemungkinan ini dengan mengukur aspek kepuasan hidup dan afeksi secara terpisah apabila menggunakan gender sebagai variabel penelitian. Penelitian oleh Chui dan Wong (2016) menunjukkan pola yang berbeda pada siswa laki-laki dan perempuan ketika pengukuran kepuasan hidup dan kebahagiaan diukur secara terpisah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh dukungan sosial dan gender. Namun perlu dicatat bahwa dukungan keluarga merupakan satu-satunya prediktor yang signifikan bagi kebahagiaan mahasiswa maupun mahasiswi. Hal ini menandakan bahwa keluarga berperan penting untuk mendukung mahasiswa dan mahasiswi dalam menghadapi kendala sewaktu mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak keluarga dapat terus memberikan dukungan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, khususnya dukungan emosional (perhatian dan semangat) karena hal tersebut berperan dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Pihak universitas dapat mendorong keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan yang diperlukan oleh mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga perlu menyadari pentingnya dukungan sosial bagi kesehatan mentalnya sehingga apabila nantinya mahasiswa menghadapi kesulitan dan tantangan selama pengerjaan skripsi, mahasiswa dapat mencari dukungan dari lingkungan terdekat untuk mengembalikan semangat dan kebahagiaannya. Penelitian berikutnya dapat menggali bentuk-bentuk dukungan sosial yang diperlukan secara lebih mendalam melalui penelitian kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdolkarimi, M., Masoomi, M., Lotfipour, S. S., & Zakeri, M. A. (2022). The relationship between spiritual health and happiness in medical students during the COVID-19 outbreak: A survey in southeastern Iran. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.974697>
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen, S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 358–372). DEF Publishers.
- Chakraborty, B., Maji, S., Sen, A., Mallik, I., Baidya, S., & Dwibedi, E. (2019). A study on happiness and related factors among Indian college students. *Journal of Quantitative Economics*, 17, 215–236. <https://doi.org/10.1007/s40953-018-0125-8>
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Kualitas hidup mahasiswa: Tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59–72. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10721>
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. H. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125, 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness and health: the biological factors-systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468.
- Erdemir, N., & Kis, A. (2024). Gender differences in university students: Exploring life satisfaction through meta-analysis. *Research in Pedagogy*, 14(1), 170–179. <https://doi.org/10.3316/informit.T2024072000010000386914680>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Isaradisaiikul, S. K., Thansuwonnon, P., & Sangthongluan, P. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on happiness and stress: Comparison of preclinical and clinical medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 33(2), 75–85. <https://doi.org/10.3946/kjme.2021.189>
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianous, A., & Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 132–144.
- Moussa, N. M., & Ali, W. F. (2022). Exploring the relationship between students' academic success and happiness levels in the higher education settings during the lockdown period of COVID-19. *Psychological Reports*, 125(2), 986–1010. <https://doi.org/10.1177/0033294121994568>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3614–3622. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.6701>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: the role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17, 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycocock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Singh, S., Kshtriya, S., & Valk, R. (2023). Health, hope, and harmony: a systematic review of the determinants of happiness across cultures and countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1–68. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Syamsuami, N., & Nio, S. R. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3756–3762. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.6701>
- Tan, C., Low, S., & Viapude, G. N. (2018). Extraversion and happiness: the mediating role of social support and hope. *PsyCh Journal*, 7(3), 133–143. <https://doi.org/10.1002/pchj.220>
- Umroh, N. M., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70–84. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Veenhoven, R. (2018). Consequences of happiness. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 21–23). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_536
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3–4), 610–617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>